P.V. MARCHESSEAU
biologiste

Foie et Vésicule Biliaire

Insuffisance hépatique, hépatite virale, ictère

Jaunisse, cirrhose, Calculose, etc...

LIVRET N° 32



Edité par l'auteur et **vendu** au profit de la **F.I.N.**

COLLECTION : **Les petits Précis de l'Humanisme Biologique**

● **Le grand ennemi du foie : l'alimentation traditionnelle, antispécifique et dénaturée.**

« Que d'hommes **ont perdu à jamais leur foie** pour **garder intacte leur foi** dans les vertus de tel ou tel met, ignoble mixture, **antispécifique et dénaturée,** dont leur corps n'avait **nul besoin,** mais qui leur était devenu indispensable par l'effet de **l'habitude, seconde nature. »**

P.M.

● **L'opothérapie n'est pas la solution : c'est un substerfuge médicamentaire.**

« Celui qui prend **des extraits de foie pour régénérer son foie** est comparable à l'anthropophage, **qui mange le cœur ou la cervelle de l'nnemi,** qu'il vient de tuer, pour en avoir **le courage ou l'intelligence.** Et personne dans la tribu n'y trouve à redire.

L'opothérapie de nos modernes savants est une survivance de cette coutume.

P.M.

Une sanction qui est une bénédiction

● Au Tribunal des Organes

Le Président s'adresse au Foie :

« Levez-vous, et écoutez bien les faits qu'on vous reproche. Vous êtes accusé de garder votre bile et de refuser les sucres qu'on vous envoie. Tout l'organisme se plaint. Qu'avez-vous à dire pour votre défense ?

Le Foie, gros personnage, tout rouge et essoufflé, gémit :

— Mais, Monsieur le Président, je suis innocent. Je ne reçois de mon frère, le grêle, que d'infectes déchets. Comment voulez-vous que je fasse du bon travail !

Le Président, appelant le grêle, à la barre :

— Vous avez entendu, qu'avez-vous à répondre ?

— Je ne suis pas responsable non plus, Monsieur le Président, de ce que m'envoient la bouche et l'estomac, ce sont mes supérieurs !

Le Président irrité :

— Vos supérieurs ! C'est une histoire de fou. Les organes sont faits pour digérer. Ils n'ont qu'à obéir. Et s'adressant au foie :

— Pour vous, voici ma sentence. **Je vous condamne à 30 jours de jeûne,** et n'y revenez pas.

Le foie, tout heureux, et en lui-même :

— Quel idiot, ce Président, il n'a rien compris ! Je vais, enfin pouvoir me refaire une **santé.**

Il croit me punir, alors qu'il me sauve. Et si un jour, je reviens devant lui, ce sera encore mon salut. »

P.M.

Prométhée, ayant dérobé le feu aux **Dieux** pour en faire cadeau aux hommes, fut condamné à être attaché sur un rocher, **où chaque soir un aigle venait dévorer son foie qui renaissait le jour suivant.**

Le mythe est clair — L'homme, **par l'abus qu'il fait des aliments cuits,** détruit son foie, qui heureusement, a un grand pouvoir d'auto-réfection. Mais l'erreur est, parfois, telle que le **foie succombe définitivement, et ne se régénère plus (cirrhose).**

P.M.

Foie et Vésicule Biliaire

Préventions des maladies par l'« hygiène vitale », et soins naturels dans les troubles initiaux

par le biologiste

P. V. MARCHESSEAU

Le Foie

(organe-atelier)

● **1) Il est difficile de dire quel est l'organe le plus important du corps ;** mais le foie, **par ses nombreuses fonctions, joue** assurément un rôle de premier plan dans l'économie. Il est aussi difficile de dire **quelle fonction du foie est prioritaire** par rapport aux autres.

Toutes sont **vitales ;** mais **la fonction épuratrice du foie,** rejetant la **bile** (faite des résidus du métabolisme) doit retenir, tout particulièrement l'attention du **naturopathe-hygiéniste** (conseiller en hygiène vitale ou professeur de santé).

Le lecteur doit savoir, en effet, que le foie est une **usine miraculeuse** (un « atelier magique ») où se passent des phénomènes stupéfiants par la diversité de leur action et l'intelligence qu'ils déploient, assurant des fonctions de **neutralisation,** de **régulation,** de **fabrication,** de **distribution** et d'**épuration (drainage et élimination).**

A ce titre, cet organe est indispensable et irremplaçable. Les « transplantations » ou greffes de foie étranger se sont, en effet révélées encore plus difficiles à réaliser que celles du cœur. Il convient, donc, d'en prendre soin tout au long de la vie. Mais, il faut le faire avec habileté ; et ne jamais oublier que le foie, le premier « souffre » de tous les médicaments chimiques absorbés par le sujet malade, **et que pour lui-même, il n'y en a guère de valables.**

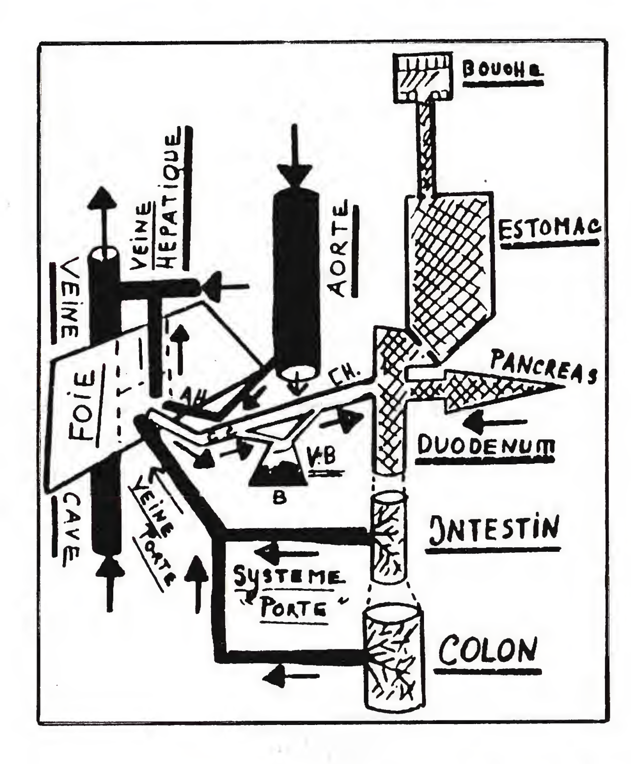
● **2) La drogue et les drogues sont les ennemis numéro 1 du foie.** Ne nous berçons pas donc, de trop d'illusions sur les vertus thérapeutiques de la chimie médicamentaire à propos de cet organe, **et sachons revenir à des soins plus conformes à sa physiologie.**

C'est cet aspect du problème, relatif à **l'hygiène du foie,** complètement oubliée dans les traités officiels, qui nous a poussé à écrire ce livret. Ainsi, à propos du foie, nous restons **plus que jamais fidèle à notre vocation d'hygiéniste, et ce livret, plus encore que les autres, traduit notre pensée.**

Avant de commencer notre étude proprement dite, il est indispensable de rappeler certaines notions classiques : **configuration du foie, ses diverses fonctions, les maladies classiques** qui l'atteignent et les **remèdes** qu'on propose. Ces notions sont utiles pour comprendre la forme d'hygiène que nous **préconisons.**



Foie, Bile, Digestion et Circulation



Ce schéma montre les rapports entre le **tube digestif** (en gris), la **circulation sanguine** (en noir) qui pénètre et sort du foie, et les **voies biliaires** (en blanc).

A propos de la digestion, bien noter que le **suc pancréatique** vient se jeter dans le duodénum au même endroit que la **bile.** A remarquer, encore, l'**artère hépatique** (A.H.), venue de l'**aorte,** et apportant du **sang rouge** (riche en oxygène) aux cellules du foie. **Oxygénation** et **essoufflement** par l'exercice continu, au grand air, sont indispensables pour **protéger** ou **régénérer** le foie.

Enfin, la **veine porte,** venue de l'intestin et du colon, apporte au foie le **sang** (riche en **éléments nutritifs** et aussi en **déchets**). Le sang **purifié,** ayant conservé les seuls éléments utiles à la vie organique, prend la voie de la **veine cave inférieure,** pour gagner le cœur, et de là tout l'organisme. La **bile** (résidu) se déverse dans l'intestin.

A) Anatomie du Foie

1) Le foie est une glande molle située dans l'abdomen, sous le diaphragme, et à droite.

A la palpation, on perçoit seulement **le bord inférieur moyen et droit.** Les autres régions restent cachées sous les côtes de la cage thoracique. Cependant lorsque le foie est malade, **il peut parfois grossir** (ou s'hypertrophier) ; et dans ce cas, il déborde nettement, **jusqu'à envahir une bonne partie de l'abdomen.** On peut, alors, au toucher, en délimiter nettement les contours. Cette investigation est une manœuvre classique en cours d'examen médical.

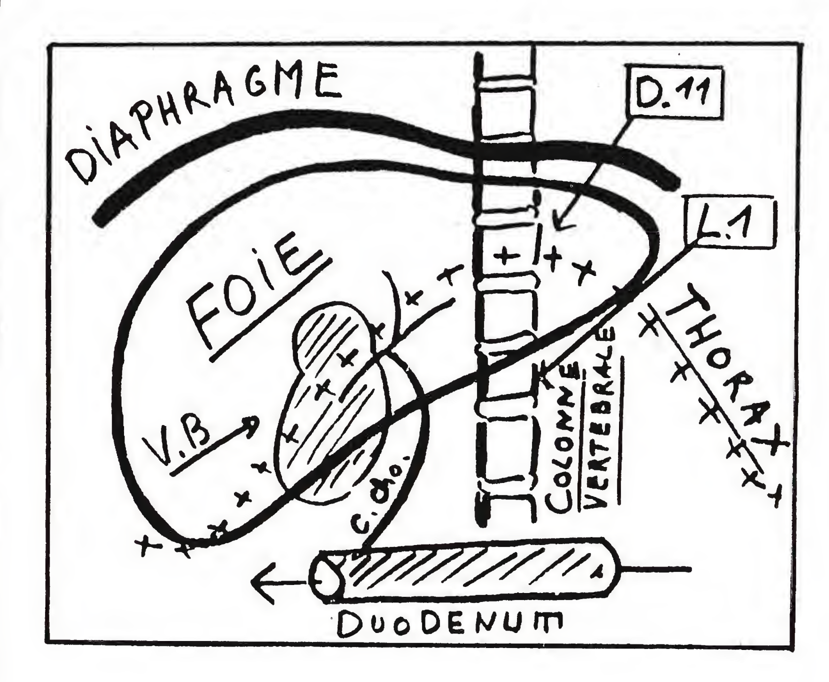
Le poids d'un foie **normal ,vivant,** est de 2.500 grammes **(mort,** il n'est que de 1.500 grammes). Cet écart représente, approximativement, sa **« perméabilité vitale »** en tant que **filtre.** On estime, en effet, à **1 litre de sang et par minute,** le volume et le débit du courant qui le traverse. Cette fonction et cette aptitude du filtre hépatique, comparable à une « éponge », **se gonflant et se dégonflant** sous la pression sanguine venue des veines inférieures, et sous l'aspiration des voies supérieures allant au cœur, **est une des conditions majeures de son bon fonctionnement.** Nous verrons plus loin par quels moyens mécaniques nous pouvons aider ce transit hépatique, le débloquer si besoin, l'accélérer dans certains cas.

Quant à la **vidange hépatique** (par le jeûne, et combinée aux purgations légères et aux douches rectales), elle reste — comme vous devez vous en douter — le seul grand moyen de restauration dans les cas extrêmes.

2) Il ne faut pas s'en étonner car le foie est, de tous nos organes, le seul qui possède à ce degré ce merveilleux pouvoir **d'auto-réparation et d'auto-reconstitution cellulaire.**

Le foie répare ses tissus et refait ses cellules si on lui en laisse le temps, c'est-à-dire si périodiquement on sait le mettre au repos.

● Position anatomique du foie et de la vésicule biliaire dans l'abdomen



Le **foie** est situé sous le **driaphragme,** à droite, dans l'abdomen. Le bord inférieur du lobe moyen, et celui du lobe gauche, peuvent être palpés à l'examen. Les « croix » indiquent la limite de la cage thoracique. Les « gros foies », congestionnés ou hypertrophiés, dépassent cette limite, et envahissent l'abdomen. Le **lobe gauche** est au niveau des vertèbres dorsales **10, 11** et **12** et de la vertèbre lombaire 1.

La forme du foie est mal définie du fait de son **élasticité à l'état normal** et les **pressions** qu'il reçoit des organes voisins. Il mesure environ **30 cm** de large, **16 cm** d'épaisseur et **8 cm** de haut ; mais malade, il peut diminuer de volume (atrophie) ou gonfler démesurément (hypertrophie).

Sa couleur est rouge brun, et sa surface saine est lisse. Il est maintenu en place par des **ligaments** qui le rattachent au **péritoine** (suspenseur hydraulique), par la **veine cave inférieure** à laquelle il est suspendu, par les intestins sur lesquels il repose, et par la **paroi musculaire** qui assure, en avant la contention de tous les viscères abdominaux.

Cette situation anatomique permet une gymnastique spéciale, réalisant un véritable « auto-massage » du foie par **le jeu combiné du diaphragme, de la respiration et des muscles abdominaux** au cours de flexions du tronc.

3) Dès à présent, et à propos de ces notions anatomiques, apparaissent les moyens que nous préconisons pour maintenir en bon état le foie.

Ces moyens sont la **chaleur** par son action aidant au transit sanguin, et le **jeûne** (sec ou hydrique) assurant, si besoin, la vidange de l'éponge hépatique.

Ainsi, la bouillote, l'exercice, et les restrictions alimentaires sont les **« outils de protection et de réfection »** dont disposera le **naturopathe-hygiéniste pour prévenir et combattre les engorgements de cette glande, et la sclérose de son tissu** afin d'éviter les **maladies dégénératives**, souvent inguérissables, qui naissent de ces anomalies.



B) Fonctionnement ou physiologie

● Le sang arrive dans le foie par une branche directe de l'**artère aorte,** qui lui apporte l'oxygène dont il a besoin.

C'est l'**artère hépatique** mais le grand apport sanguin se fait par la **veine porte,** formée par la réunion des veines secondaires venant en particulier de l'**intestin** (zone d'absorption) et du **gros colon.**

A l'intérieur du foie, le sang est dispersé dans un fin **réseau de capillaires, louvoyant entre les cellules hépatiques.** Puis des veines centrales (dites « sus-hépatiques ») reprennent le sang « purifié » et chargé de matériaux utiles et le jettent dans la **veine cave inférieure,** où il va au cœur, et dans tous l'organisme.

● Au cours de son passage à travers le foie, le sang cède aux cellules hépatiques des **sucres** (glucides), des **produits azotés** (protides), des **graisses** (lipides) qu'elles achèveront de **transformer,** qu'elles **conserveront** ou qu'elles **relanceront** dans la circulation si besoin.

Le foie retient, de plus, **les substances toxiques et résiduelles** que transporte le sang qui lui arrive. Il neutralise les **microbes,** les **virus,** les **toxines** et les **poisons** ; concentre tous ces déchets et les résidus métaboliques, et les expulse sous forme de **bile** par le **canal hépatique** qui va au duodénum (intetin). C'est cette grande fonction émonctorielle, de forme **colloïdale** (hépato-bilo-intestinale) qui intéresse tant les **naturopathes-hygiénistes.** Et pour cause, lorsque cette fonction, par pléthore hépatique, n'est pas suffisamment assurée, on voit des **transferts morbides** d'élimination se réaliser au niveau des **autres émonctoires** de même fonction colloïdale, par exemple au niveau de la **peau** (acnée et abcès des glandes sébacées) et plus souvent au niveau des **muqueuses pulmonaires, du cou** et **de la face** (bronchite, maux de gorge, rhume, sinusite, otite, etc...). Pour traiter intelligemment ces troubles

réactionnels, il faut obliger les déchets et résidus colloïdaux à reprendre leur voie normale : celle de **l'intestin. Purge** et **lavement** avec **jeûne sec** font plus et mieux pour guérir une bronchite ou un nez qui coule, que tous les médicaments à la mode.

● A propos de la manière dont la **bile** est conduite au duodénum (intestin), rappelons que cette élimination est assurée par **une double canalisation.**

Le canal hépatique qui sort du foie se divise dès sa sortie en deux branches : l'une, le **canal cholédoque,** va directement au duodénum, et l'autre, **le canal cystique** va à la **vésicule biliaire** (elle-même reliée au **cholédoque**). Le lieu où débouche le canal cholédoque, dans le duodénum, est appelé « ampoule de Vater ». C'est à ce même endroit que vient se jeter le **canal pancréatique.**

Ce carrefour duodénal est un des « hauts lieux » de la digestion.

● La vésicule biliaire, pour revenir à elle, se comporte comme **une petite poire aspirante et foulante.**

Elle attire lentement la belle issue du foie et l'expulse brusquement en trois coups de pompe dans le duodénum (lorsque celui-ci reçoit les aliments **acides** de l'estomac).

La bille, en effet, a une action secondaire, celle de digérer les **corps gras** (facilitant leur **émulsion)** et d'**alcaliniser** le milieu duodénal (combattant l'acidité des aliments digérés venus de l'estomac). Toutes ces actions se succèdent ou s'harmonisent avec intelligence.

Notons ce phénomène physiologique curieux que la **vésicule biliaire,** durant son aspiration lente attire à elle non seulement **la bile du foie** mais la **mucine** secrétée par le duodénum. Cette dernière a pour rôle de maintenir la bile en état de **fluidité** et de réveiller au bon moment **les réflexes expulseurs de la vésicule.**

Le plus souvent, les plantes dites « hépatiques » ne sont que des **plantes amères,** stimulant les glandes à mucine du **duodénum,** d'où la normalisation des actions biliaires.

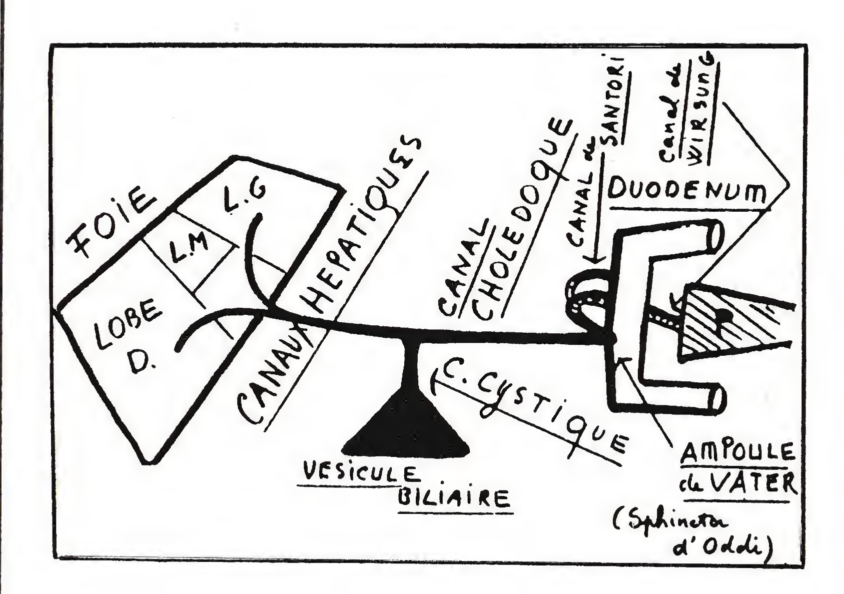
La lithiase biliaire ne résulte pas, toujours, d'un mauvais métabolisme du foie et des nourritures prises, mais souvent d'une insuffisance **des glandes à mucine du duodénum.** En stimulant ces « glandes » par des aliments (artichaut), des plantes (aloès) ou des manœuvres spécifiques (bouillotes chaudes au creux épigastrique), on améliore la **secrétion de la bile,** dont de la digestion. Les gonflements quelques temps après les repas, proviennent neuf fois sur dix de **cette carence en mucine.**

5) Lorsque la vésicule biliaire est pleine de petits calculs (calculose), la bile étant devenue **dure** par l'absence de mucine, **on peut par une technique naturelle provoquer leur expulsion.** Cependant, lorsque les calculs sont **énormes** et que la vésicule est « pétrifiée », il est sage de faire appel à la chirurgie qui enlève **l'organe.**

Les malades se posent, alors, la question : **comment l'évacuation de la bile sera-t-elle assurée ?** Cette dernière empruntera le **canal direct,** dont nous avons parlé. Malheureusement le déversement de la bile (1 litre par 24 h) se fera lentement dans l'intestin et pas nécessairement aux moments des repas. Cette secrétion « anarchique » ne facilite donc pas les digestions des « opérés de la vésicule ».



Les voies biliaires



Les **canaux hépatiques** qui sortent du lobe droit et du lobe gauche, s'unissent pour former le **gros canal hépatique,** lequel conduit à la **vésicule biliaire** (par le **canal cystique).** La bile est refoulée par le même canal cystique (ou un second) et gagne le **canal cholédoque,** d'où elle se déverse dans le **duodénum,** au lieu appelé **« Ampoule de Vater ».** A cet endroit vient aboutir également le **canal de Wirsung,** venu du **pancréas.** Ce canal présente une branche secondaire (canal de Santori), qui s'ouvre en amont dans le duodénum.

On comprend, par ce schéma, que **l'ablation de la vésicule** (son enlèvement chirurgical) ne gêne en rien l'écoulement de la bile vers l'intestin (1 litre par 24 h). Mais, dans le cas d'une ablation, la bile arrive **d'une manière continue** dans le duodénum, goutte par goutte tout au long de la journée; **elle doit arriver, au contraire, par éjaculations importantes au moment des repas.**

Les digestions en sont nécessairement perturbées, parce que la bile n'est pas qu'une simple substance résiduelle, mais également un **facteur d'alcalinisation** des aliments **acides** (venus de l'estomac), un **suc digestif** saponifiant **les graisses,** stimulant le **péristaltisme,** désinfectant en lubrifiant la **masse intestinale.**

C) Economie du Foie

Le rôle du foie dans l'économie relève, bien entendu, de la physiologie que nous venons d'étudier, mais précisons-le.

● **La fonction épuratrice.** Le foie (avec sa vésicule) doit être rattaché à l'intestin pour son rôle **émonctoriel.** Le complexe « hépato-bilio-duodéno-intestinal » représente l'émonctoire à **colles,** fondamental.

Il est comparable, sur le plan de l'élimination au couple « reins-vessie » qui représente l'émonctoire à **cristaux,** fondamental.

En cas d'insuffisance de l'un ou de l'autre de ces émonctoires, ou des deux à la fois, **la peau,** grâce à ses **glandes sébacées** (filtres à colles : **sébum**), et à ses **glandes sudoripares** (filtres à cristaux : sueur ou **urine**) peut, bien entendu, prendre le **relais** (acnée, abcès, eczéma, etc.).

Ces processus se compliquent à l'infini en fonction des **surcharges humorales.** On voit, par exemple, du **pus** passer dans les urines et des **sels** rejetés par les crachats.

● **La bile est, donc,** un **résidu colloïdal très toxique, à base de cholestérol** (matières grasses), **et de pigments** (issus de la décomposition des cellules, en particulier de l'**hémoglobine** des globules rouges).

On y trouve, également, en moindre quantité des sels minéraux en fin de synthèse (usés) et des résidus uréiques, qui doivent aller aux **reins.**

La rétention du **liquide biliaire** par le fait d'un obstacle (calcul, tumeur, congestion) au niveau du **canal excréteur** (cholédoque ou cystique) provoque l'**ictère** (ou jaunisse). Le liquide, alors, passe directement dans le sang par **la veine cave inférieure,** et colore en **jaune,** les tissus, les muqueuses, la peau et la conjonctive de l'œil. Les selles, par contre sont **blanches.** Un **prurit** intense peut se manifester, et on voit apparaître des **taches brunes de cholestérol** au niveau cutané.

● La jaunisse peut être **bénigne** ou **maligne** suivant le degré de l'**intoxication biliaire.**

● Cette **fonction épuratrice du foie,** à raison d'une évacuation de bile d'un litre par 24 heures, est capitale à nos yeux.

Les méthodes de santé qui l'entretiennent sont de la plus grande importance ; malheureusement personne n'en parle, sauf quelques médecins naturistes dont les écrits ont été passés sous silence.

Notons que les plantes dites « dépuratives » vendues sous forme de spécialités pour le sang, et parfois conseillées par les médecins classiques, n'agissent pas comme on le croit. Elles n'augmentent pas le **transit sanguin,** ni à travers le **foie,** ni à travers les **reins,** ou bien leur action est des plus légères.

● La seule façon logique d'accroître le **filtrage sanguin** est d'augmenter la vitesse de circulation rotative du sang à travers tout l'organisme par des **exercices musculaires d'essoufflement,** tels que les flexions répétées sur les cuisses, et course prolongée (footing). Ls travaux de jardinage et le hatha-yoga ne suffisent pas.

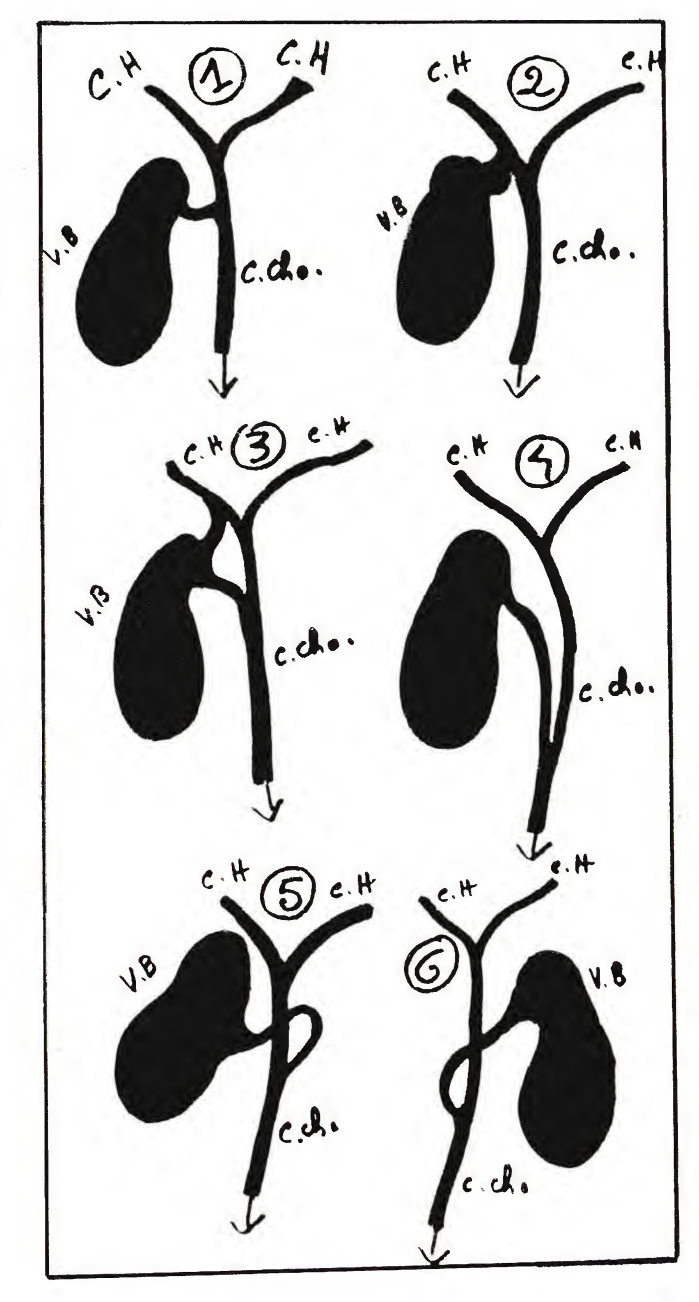
A lire avec attention

● Les plantes hépatiques stimulent la sécrétion des glandes à **mucine.** En ce sens, elles sont **valables,** mais insuffisantes pour draîner et épurer à fond.

Il nous fallait apporter cette précision tout en regrettant les mécontentements qu'elle ne manquera pas de soulever. Répéter sans cesse les mêmes erreurs, ou user d'explications confuses pour justifier certaines méthodes, n'est pas notre fort. D'ailleurs, la vérité est plus simple qu'on croit ; et un peu de **bon sens** y conduit plus sûrement que les « principes actifs » attribués à telle ou telle plante miraculeuse qui en ont, en général, **aucun** parce que les **réactions résultent toujours de l'organisme lui-même** (pour se défendre contre un **poison,** même **naturel,** comme en renferment **les plantes non toxiques).** Les plantes, même les plus douces, ne sont donc **actives** que parce qu'elles « empoisonnent » **faiblement,** d'où la réaction salutaire de l'organisme qu'elles provoquent.

Différentes conformations de la vésicule

En **1,** forme normale.
En **2,** le **canal cystique** s'ouvre dans **le canal hépatique** venu du **lobe droit du foie.**
En **3,** le **canal cystique** est **double** (une de ses branches s'ouvre dans le **canal hépatique,** et l'autre dans le plus courant) ; **canal cholédoque).** En **4,** le **canal cystique** est très long et débouche loin dans le **canal cholédoque,** presque dans **l'ampoule de Vater.**
En **5** et en **6,** le canal cystique est **contourné** et va rejoindre le « cholédoque » sur la face opposée.



● Les autres fonctions sont les suivantes :

● **La fonction digestive** (la bile facilite l'activité du **suc pancréatique, l'émulsion des graisses,** et la **motricité intestinale** ; et elle neutralise les **putréfactions** et les **fermentations).**

● **La fonction glycogénique** (le foie stocke le **sucre** nécessaire aux constractions musculaires et le libère à la mesure des demandes, maintenant constant le taux de 1 g par litre de sang ; à défaut, il y a hypoglycémie ou hyperglycémie (ou diabète).

● **La fonction uréique** (le foie achève de disloquer les protéines en **acides aminés,** et les distribue suivant les besoins des tissus ; le surplus est renvoyé aux reins sous forme **d'urée).**

● **La fonction vitaminique** (le foie aide à la formation des vitamines A, stocke les vitamines B 12, et assure la fixation des vitamines K).

● **La fonction sanguine** (le foie détruit les globules rouges usés, libère le **fer,** et l'envoie à la moelle pour refaire des cellules sanguines).

● **La fonction anti-toxique** (le foie est le centre « anti-poison » de l'organisme, tuant microbes et virus, neutralisant leurs toxines, filtrant et évacuant les minéraux dangereux : bismuth, arsenic, plomb, mercure, etc... ainsi que les alcaloïdes des plantes : **strychnine, nicotine, digitale, cocaïne, morphine,** etc... **et tous les produits médicamenteux de synthèse classique** : par exemple vitamines imitant les « naturelles », ou de **synthèse originale :** produits nouveaux, sans modèle dans la nature).



D) Pathologie du Foie

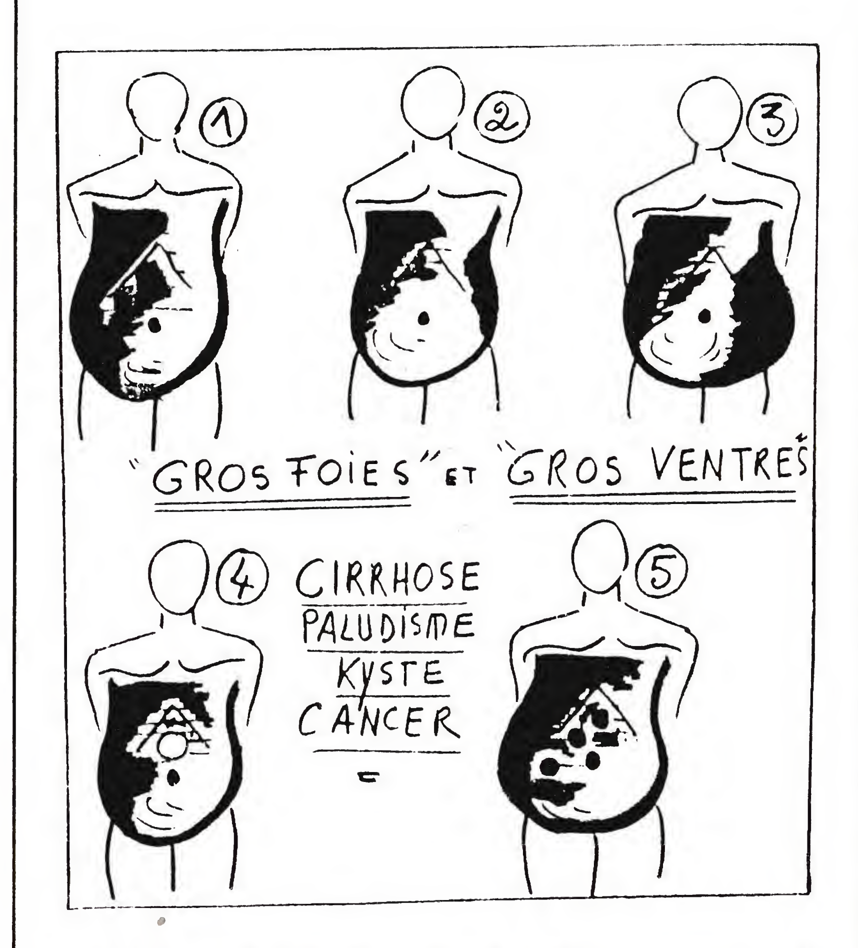
● **Les troubles, qui atteignent cet organe, suivent le processus général mis en évidence par l'école naturopathique (dynamique de la maladie).** Tout d'abord, se manifestent **les signes d'alarme,** relativement bénins, tels qu'intolérances alimentaires, inappétence, nausées, migraine, yeux cernés, langue blanche ou craquelée, etc.).

Puis apparaissent des **troubles réactionnels,** d'auto-défense, essentiellement **fonctionnels.** Ce sont des états légers de pléthore avec barre épigastrique, sensation de gonflement, suivies de **chasses biliaires** chez les sujets « sanguino-pléthoriques » (sanguins et digestifs) ou de **constipation** chez les « neuro-arthritiques » (respiratoires, cérébraux et nerveux).

Ces **pléthores** peuvent se manifester sous forme **aiguë,** chez les jeunes, ou prendre une forme **chronique,** à répétition, chez les sujets vieillissants. A ce stade, des atteintes **lésionnelles** (calculs, hypotrophie par sclérose, etc.) s'amorcent et, en général, s'aggravent au fil des ans si aucune règle d'hygiène vitale n'est appliquée. Alors, les **maladies lésionnelles graves** font leur apparition ; et mutent très vite en **maladies dégénératives,** telles que cirrhose, abcès, cancer, etc.

Le **foie** est un organe fragile, mais il est doué d'un pouvoir étonnant de régénération ; **il est capable de refaire partiellement ses tissus.** Si les « hépatiques » savaient les **règles d'hygiène** qu'il convient d'appliquer au moindre signe d'alarme, **il n'y aurait jamais de lésions graves et irréversibles du foie.**

Les anomalies de volume



En **1, cirrhose hépatique avec gros foie** (hypertrophie) ; en **2, cirrhose** hépatique, avec **petit foie ;** en **3,** foie normal, mais **grosse rate** (paludisme) ; en **4, kyste hydratique** du foie (nodule arrondi) ; en **5, cancer du foie,** bosselé par des nodules. Tous ces ventres sont **ballonnés** (sauf le **4**) et déformés plus spécialement à droite (5) ou à gauche (3).

Voici les principales affections du foie :

● **Les pléthores** (congestions légères et passagères de nature fonctionnelle).

Elles résultent, comme nous venons de le dire, d'un volume sanguin intra-hépatique au-dessus de la normale. **La suralimentation** et plus encore **la mauvaise alimentation,** jointes à la **sédentarité,** et à l'**insuffisance respiratoire** déclenchent ces états transitoires, et sans gravité, s'ils ne se répètent pas trop souvent.

N'oublions pas, en effet, que ce sont — suivant une loi naturopathique — les atteintes fonctionnelles, initiales, à répétition, qui creusent les « lésions » des maladies terminales ou qui peut gagner tout le foie.

Souvent la **veine porte,** d'admission hépatique, se pléthorise à son tour et les **hémorroïdes** apparaissent.

● **Les insuffisances** (ou cholémie familiale). Ce sont des insuffisances qui se manifestent, surtout, chez les **sujets rétractés** (neuro-arthritiques), souvent appelés : « petits hépatiques ».

Ils doivent cela à leur hérédité. Les fautes des parents (buveurs d'alcool et gros mangeurs de viandes) font, chez les enfants, des « foies fragilisés ».

Les sujets, sont en général **maigres,** sans chair musculaire et fatigables. Leur peau est **jaune** et ils ont mauvaise haleine. Ils sont difficiles à table, **constipés,** et souvent **insomniaques.** Ils sont, encore, **tristes,** facilement **irritables ;** pointilleux, susceptibles, et aimant la contradiction.

Les signes urinaires de l'insuffisance hépatique initiale (héréditaire) sont : le fléchissement du taux de l'urée (qui reste dans les tissus), la présence **d'urobiline** (pigment, qui devrait être évacué par la bile), l'augmentation de la **toxicité** urinaire (par amoindrissement du pouvoir anti-infectieux du foie) et **surtout l'intermittence dans l'élimination du bleu de méthylène** (épreuve de contrôle).

Les ennemis des « petits hépatiques » sont le tabac, l'alcool, les aliments gras, les viandes rouges, la sédentarité, l'insuffisance respiratoire, la plupart des médicaments chimiques habituels, en particulier la morphine, les sulfamides, les antibiotiques et les sérums.

Les grandes insuffisances hépatiques **terminales,** avec cirrhose, diabète, etc., ne doivent pas être confondues avec ces états d'insuffisance héréditaire, qui — pourtant — peuvent y conduire par suite **d'erreurs de comportement, continues.**

● **Les hépatites** (ou ictères). Ce sont des états de congestion intense du foie, caractérisés par le **blocage** du canal biliaire, et le déversement dans le sang, par la veine cave inférieure, de la **bile,** qui se répand dans tout l'organisme en suivant les voies circulatoires.

On note une coloration de la peau, allant du **jaune** au **vert** (d'où le nom de « **jaunisse** »), une urine **acajou,** et des celles **décolorées.** Le sujet est las, sans appétit, et fiévreux par moment.

Les causes de ce « blocage biliaire » sont diverses. Il nous faut distinguer :

a) **Les hépatites toxiques** (dues à un empoisonnement alimentaire, médicamentaire ou accidentel) ;

b) **Les hépatites virales** (dues au **virus A,** et dites « épidémiques » ou « grippales » ; ou dues au **virus B** et dites « sériques », c'est-à-dire résultant d'une infection secondaire par le fait **d'une seringue mal stérilisée** ou d'une **transfusion sanguine)** ;

c) **Les hépatites hémolytiques** (par excès d'hémoglobine à détruire et à transformer en pigment ; fonction normale du foie qui peut se trouver « débordé » dans certaines circonstances : **agression toxique, faiblesse congénitale, apport de sang étranger,** plus ou moins bien accepté) ;

d) **Et les hépatites mécaniques** (dues à un **calcul,** ou une **tumeur** obstruant les voies biliaires).

N.B. — Parmi les **hépatites hémolytiques,** signalons : **l'ictère du nouveau-né** (survenant au troisième jour), provoqué par l'élimination massive des globules rouges qui doivent être remplacés par du sang nouveau, et qui est en général d'évolution bénigne ; et **l'ictère à la naissance,** causé par la pénétration du sang maternel (de formule antagoniste) à travers le plancenta et détruisant les globules rouges de l'enfant, **et qui est toujours très grave** parce que pouvant entraîner des **lésions psychomotrices** (encéphalopathie bilirubinique).

Au sujet des **hépatites épidémiques** (à virus A), rappelons que les **foies surmenés** sont toujours des **foies sans défense** et constituent des **terrains favorables** à toutes invasions microbiennes ou virales (quelle que soit leur origine externe ou interne).

● **Les cirrhoses** (atrophiques et hypertrophiques). Ces états de sclérose sont **terminaux;** ils résultent des agressions multiples et entretenues depuis de longues années (congestions et pléthores répétées, hépatites infectieuses ou autres, etc.). Cependant **l'alcoolisme,** le **sucrisme,** le **tabagisme** en sont les causes profondes.

Le foie « cirrhotique » peut être **petit** ou **gros. Atrophique,** il est dur, et l'abdomen est énorme (ombilic déplissé). La **rate** est également très grosse, et **la circulation de retour** en surface de l'abdomen est intense (par suite du blocage intra-hépatique).

Le foie gros ou **hypertrophique** est moins marqué par l'**ascite et sans circulation latérale.**

Le blocage circulatoire interne n'est, ici, que partiel.

La sclérose des tissus n'est pas **totale** comme dans le **foie atrophique.** Cependant, il existe des hypertrophies de nature maligne et d'évolution fatale, telles que celles résultant de **cirrhoses graisseuses** (dues à **l'alcoolisme** des grands buveurs, ou au **sucrisme** des femmes aimant la pâtisserie).

Ces cirrhoses s'accompagnent souvent d'ascite.

● **Les gros foies « secondaires ».** — Ce sont des hypertrophies dues à des maladies déjà constituées et atteignant d'autres organes. Les principales sont le **diabète,** le **cancer** et les **troubles cardio-vasculaires.**

a) Le **diabète** est une maladie du **pancréas** (lequel ne secrète pas assez **d'insuline** pour aider à la transformation des amidons en sucres assimilables).

Dans ce cas, le **foie** se surmène, ayant à traiter des **mauvais sucres,** d'où sa dégénérescence hypertrophique. Les signes du gros « foie diabétique » sont **l'obésité** circonscrit à l'abdomen (les membres restent maigres), et la présence **de sucre dans le sang** (hyperglycémie) et dans les **urines.**

La fameuse triade : **polyphagie, polydipsie** et **polyurie** (besoins fréquents de **manger**, de **boire** et d'**uriner)** caractérise, encore, cet état.

b) **Le cancer secondaire** du foie est, en général, causé par un **cancer initial** de l'estomac et du duodénum, **ignoré** ou **traité.** C'est le phénomène bien connu de la **métastase.** Le gros foie cancéreux est dur à la palpation, et on sent un bord inférieur tout **bosselé** (d'où l'expression « foie marroné »).

Il existe, bien entendu, des **cancers initiaux** qui se développent d'emblée au niveau du foie, et qui aboutissent aux mêmes symptômes d'hypertrophie et d'incapacité fonctionnelle.

Ces cancers ne surviennent pas sans raison, et sont toujours **terminaux,** marquant une des **grandes échéances hépatiques** que les « bons vivants » doivent payer.

c) **Le cœur,** avec ses troubles, peut enfin être une cause d'hypertrophie hépatique. **C'est le gros foie dit « cardiaque ».** Les symptômes en sont une augmentation importante du volume, un léger subictère et **des signes évidents de « lachage » du cœur** (atteinte asystolique). L'arrivée du sang par la veine cave est gênée, et le foie se pléthorise.

Cependant, ce mécanisme a été mis en doute par les frères **Durville** qui ont prétendu qu'il n'en était pas toujours ainsi, que le cœur, au contraire pouvait devenir **malade** du fait de l'état déplorable et initial du foie (théorie inverse du **gros cœur hépatique).** Nous penchons, quant à nous, vers cette dernière explication, considérant que le foie « gonflé » oblige le cœur à dilater **son ventricule** assurant un rôle de **pompage** qu'il ne doit assurer qu'exceptionnellement (le **diaphragme,** bloqué par les gaz de l'estomac, et le volume hépatique ne remplissant plus sa fonction de pompe circulatoire).

Le cœur n'est qu'un « échangeur » de circulation et non une « pompe », comme on le prétend.

Obligé d'assurer ce rôle de pompe, il lache vite et se dilate (lésions).

Le gros foie détruit la fonction cardiaque. L'inverse peut être vrai, mais plus rarement.

E) Pathologie de la Vésicule

● **Le foie, avons-nous dit, peut déverser sa bile directement dans le duodénum** (intestin) **par le canal cholédoque** (doque : conduire, et chole : bile, d'où canal « conducteur de bile »). Il naît du **canal hépatique,** qui sort du foie, et vient du vaste réseau drainant les cellules hépatiques.

Cette voie directe est peu utilisée ; elle peut être comparée à une issue de secours, lorsque la voie indirect mais habituelle, dite « vésiculaire » se trouve **obstruée.**

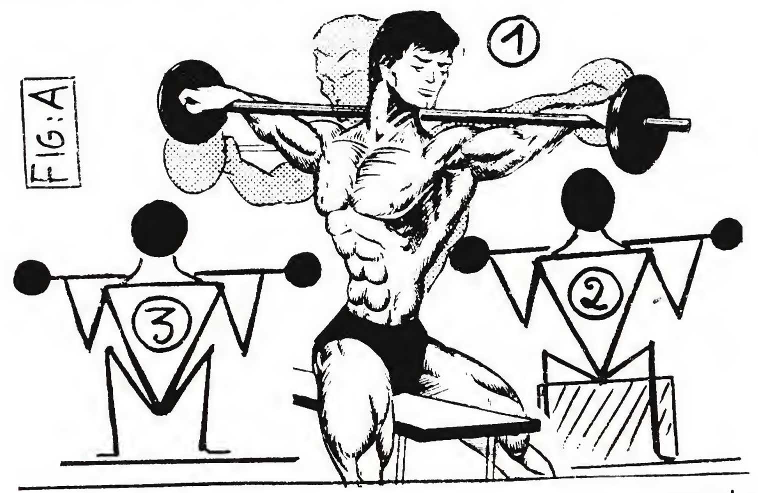
● **En effet, il existe un canal cystique qui prend naissance au niveau de jonction du canal hépatique et du canal cholédoque.** Ce canal va à une **poire** (vésicule biliaire) fonctionnant comme une **pompe aspirante et foulante.**

Cette poire est située au niveau de la dixième côte, à droite.

Dans l'intervalle des digestions, la vésicule lentement s'enfle « aspirant » la bile qui s'écoule continuellement dans le canal hépatique.

Quand les aliments arrivent dans le duodénum (après leur digestion stomacale), la vésicule se « contracte » violemment, trois ou quatre fois, envoyant son contenu par son canal évacuateur dans le cholédoque et l'intestin. C'est sa fonction « foulante ». La bile est un résidu de nos métabolismes, une substance toxique colloïdale que l'organisme évacue par ce moyen. Mais cette même **bile** comme nous avons dit, facilite la digestion des corps gras, lubrifie les selles, et combat les putréfactions et les fermentations.

Gymnastique du foie



Le principe est de provoquer, au rythme des mouvements, des **pressions** sur le foie et la vésicule biliaire, obligeant ces deux organes à se **vider** de leur liquide (sang et bile).

La masse intestinale et le **poumon droit** (en inspiration, c'est-à-dire « gonflé d'air ») assurent cet « auto-massage » de l'appareil hépatique. C'est un des principes de base de cette gymnastique dont l'inventeur fut **Edouard Desbonnet** en **1985.**

1) Assis sur un **banc** (pour fixer le bassin), le sujet fait des torsions du tronc à droite et à gauche. Une barre de **10 à 30 kg** (suivant l'âge, le sexe ou la force), placée sur les épaules, derrière la nuque, facilite les torsions, qui doivent se faire à fond (avec une certaine énergie, qu'on développe **progressivement).**

La torsion de l'épaule gauche sur le côté droit est celle qui « auto-masse » le foie avec la plus grande efficacité. Pour accroître, encore, cet effet, il faut **inspirer** sur ce temps, et **expirer** sur l'autre.

2) Le même mouvement, **sur un siège très bas** (tabouret) est préférable.

3) Toujours même mouvement, mais le sujet est accroupi au sol (genoux pliés). C'est incontestablement la **meilleure posture,** par « blocage » de la masse intestinale, qui remonte le **foie** (lequel va se trouver « comprimé » par la base du poumon droit, gonflé, au moment de la torsion).

N.B. — Faire une **centaine** de torsions, **matin et soir.** On peut effectuer en fin de torsion verticale, une **bascule** (de rotation) **de l'épaule en avant ;** ce mouvement ajoute à l'effet de compression.

Les mêmes exercices peuvent se faire **debout,** mais il faut éviter de **déplacer** le bassin. **La jambe droite surélevée** (pied sur tabouret) permet de mieux comprimer la masse intestinale.

● Comment se détériore l'appareil biliaire ?

Lorsque les individus **mangent mal** (abusant d'aliments carnés, de graisses animales, de sucres industriels, de produits dévitalisés et chimiqués), ne **s'oxygènent pas** suffisamment, et négligent leur **tissu musculaire,** la **vésicule biliaire** perd peu à peu de **sa force d'aspiration et de refoulement.** La bile trop épaisse, devient **acide** (au lieu d'être **alcaline**).

Cet épaississement est dû aux surcharges résiduelles, rejetées par le foie **surmené** et l'assèchement des glandes à **mucine** du duodénum, lesquelles secrètent un liquide destiné à **fluidifier la bile** et qui est aspirée en même temps que celle-ci par le canal unissant la vésicule au duodénum. Cette action de la **mucine** est mal connue, pourtant elle est d'une grande importance.

La carence en mucine est un symptôme avancé d'arthritisation (à l'assèchement des **glandes salivaires** correspond souvent celui des glandes à mucus du duodénum).

La bile, ainsi carencée, déjà surchargée, ne conserve plus intacts et à l'état dissous des **sels résiduels.** Ceux-ci se précipitent, et forment avec le **cholestérol,** des **boues** et des **calculs** plus ou moins volumineux, allant de la grosseur des petits noyaux de cerises à celle de grosses prunes. Il arrive, parfois, que la vésicule est toute entière **calcifiée** (ou pétrifiée) par les boues et les calculs. Contractions lentes (aspirantes), brusques (foulantes), la vésicule devient **atone** (sans force) et s'étire (d'où sa « ptose »).

Dans ces cas, l'écoulement de la bile est irrégulier, et les digestions intestinales en souffrent. Il est évident que durant la paresse de la vésicule biliaire, **le canal cholédoque** de secours prend la relève, mais **l'écoulement de la bile est continu** (1 litre par 24 heures) et n'intervient pas juste au moment des **digestions duodénales** en quantité suffisante.

● Cette situation pénible d'indigestion, de gonflement, de barre épigastrique, ne serait pas en soi catastrophique, si les **voies biliaires surchargées ne devenaient pas un lieu d'infection.**

Dans les canaux et la vésicule où stagnent en permanence des résidus anormaux se développent des **colonies microbiennes,** qui peuvent gagner le **foie,** aggravant les désordres.

L'inflammation des muqueuses biliaires (vésiculaire, cystique, hépatique) est la réponse à ces surcharges et infections.

Mais, peu à peu les tissus se **sclérosent** (les cellules meurent et se calcifient).

Ainsi, certaines vésicules, d'abord **calculeuses,** puis **infectées** deviennent vite des **poches inertes, rigides, énormes, ptosées,** sources possibles de contaminations des tissus voisins (péritoine).

● Les troubles de la vésicule biliaire. — Lorsque la bile se « surcharge » et que la carence en **mucine duodénale** se manifeste, les **troubles vésiculaires** commencent.

La **lithiase** ou « calculose » est le premier phénomène, puis surviennent les **inflammations** (cholecystites, péricholecystites et les angiocholites), les **ictères** par obstacle et les **coliques hépatiques,** bien connues.

Parfois le **cancer** se développe au niveau de tout l'appareil biliaire (vésicule et canaux).

a) **La lithiase** (plus fréquente chez la femme que chez l'homme parce que ce dernier est plus actif sur le plan musculaire) est due, avons-nous dit, à la présence de boues et de calculs dans la vésicule.

Les gros mangeurs, sédentaires, en sont en général les victimes, mais ceux-ci doivent être prédisposés par leur **tempérament neuro-arthritique.**

Les « calculeux » sont en général des **rétractés** du type cérébral et nerveux. La lithiase se signale par une **douleur continue,** et des crises violentes, intermittentes. Mais, seul l'examen radiographique permet de confirmer le diagnostic.

b) **L'ictère et les coliques hépatiques.** — Lorsqu'un **calcul** en cours d'évacuation, se trouve bloqué dans le cholédoque, la bile se déverse dans le sang par la veine cave supérieure. C'est la **jaunisse** ou « ictère », dont nous avons déjà parlé. A noter que dans cette forme d'ictère par obstacle, **le sujet n'est jamais très coloré en jaune-vert,** et que la fièvre est de courte durée. Cependant des **douleurs violentes** (coliques hépatiques) se manifestent aussi longtemps que dure le **blocage** du canal. Dès que le calcul est évacué, soit par l'arrière (retour à la vésicule), soit par l'avant (vers le duodénum), les coliques disparaissent.

Les coliques hépatiques sont souvent très violentes, avec vomissements, états nauséeux, sueurs abondantes, et agitation nerveuse.

Tout le flanc droit est douloureux ; on peut confondre la crise calculeuse avec une appendicite aiguë ou une perforation ulcéreuse.

c) **Irritation et infection microbiennes.** Les **cholecystites** sont des inflammations de la vésicule, qui peuvent s'étendre aux **tissus voisins** (pericholecystites). L'inflammation, atteignant les canaux biliaire, hépatique, cystique ou cholédoque, s'appelle **angiocholite.**

Tous ces mots désignent un même **mal** (irritation ou infection avec circulation sanguine intense d'auto-défense), dont le siège **est un organe de l'appareil biliaire.**

On a prétendu que les infections biliaires étaient **d'origine intestinale** (ou ascendantes) ; il semble que beaucoup de ces infections soient, au contraire, **descendantes,** c'est-à-dire en provenance du **foie** (microbes non neutralisés par un foie fatigué, et évacués par la blie : exemple, en cours de pneumonie ou de typhoïde).

Les infections peuvent dégénérer en **péritonite** (et créer même des **abcès**).

d) **Le cancer.** Il peut atteindre soit la **vésicule**, soit les **canaux.**

Les symptômes sont : un amaigrissement rapide et important, une douleur sourde et continue et souvent un ictère, de couleur noirâtre et définitif. Au début, le diagnostic est difficile, malgré tout. La tumeur est souvent profonde et on ne la perçoit que très rarement au palper. La radiographie permet, parfois, de préciser la zone atteinte.



F) La Médecine Classique

En médecine officielle, les soins, comme vous le savez, restent essentiellement axés sur la répression des grands symptômes inquiétants.

● Dans les **insuffisances hépatiques**, il est — généralement — conseillé un **régime alimentaire** à base de **purée, pâtes, viandes grillées, légumes verts, fromages** et **laitages.** Malgré les interdictions portant sur les graisses, fritures, viscères et charcuteries, **ce régime est à notre avis trop riche** en **glucides et protides.**

En cas de **constipation,** on donne des **sels de Seignette** (tartrate double de potassium et de soude) à la dose de **5 à 10 g** dans un demi-verre d'eau tiède le matin à jeûn. Ces sels sont à la fois **laxatif et diurétique.** S'il y a **diarrhée,** on utilise le **bismuth** (dangereux).

Des sels biliaires (glycocholates, taurocholates, etc...) et **divers choléritiques** de « synthèse » sont encore utilisés pour stimuler les secrétions et le drainage biliaire. Moins dangereux sont les desensibilisants à base de **peptones** ou bien de **soufre** (hyposulfite de soude) qui complètent le traitement. Cependant, certains praticiens n'hésitent pas à ajouter des **antihistaminiques** (en cas d'eczéma, d'asthme), tels que le **phenergan** ou le **néo-antergan** et du **phenyl-acétamide** (si le sujet fait un peu de **cholestérol).**

● Dans les **cirrhoses,** sans **oscite,** la **monodiète** au lait écrémé et sucré (1 litre et demi par jour) est instituée pendant 10 jours) ; après quoi vient un régime de laitage, fromages, pâtes, purées et fruits, d'une durée égale. Par la suite, l'enseignement actuel fait

adopter un régime très **carné et sucré,** mais pauvre en **graisse** (**250 g** de viande grillée par jour, 100 g de fromage et 200 g de lait ou laitages, plus bien entendu sucre, confiture, pâtes et purées). Le sel est interdit (régime **« hypochloruré »)** en cas **d'œdème.** On voit les erreurs d'un tel régime.

La médication est à base de **diurétiques chimiques** (théobromine, théophylline, sels mercuriels, digitaline, ouabaïne, etc.), de **lipotropiques** (méthionine-inositol-choline), **d'extraits totaux de foie,** de **vitamines B et B 12,** et de **cortisone** (hydrocortisone) qui contribue à la diurèse. Toutes ces médications ne sont pas de tout repos.

Dans les cirrhoses, avec ascite, la méthode diététique est sensiblement la même que ci-dessus. Le but est d'arriver à un régime **hyperprotidique** (viandes, fromages, laits) et **hyperglucidique** (sucres, pâtes, purées, confitures) ; toujours sans sel (hypochloruré) mais avec la prise de **résines à l'ammonium** (échangeuses de cathions) dont le maniement **est délicat.**

La **corticothérapie** (delta-cortisone) est utilisée dans ce cas, d'une manière systématique sauf s'il y a **diabète, néphrite** ou **ulcère.** La cortisone, malgré ses graves inconvénients, stimule l'appétit, crée un état d'euphorie, et agit comme un puissant agent d'élimination (diurèse et sudation).

N.B. — Si, malgré le traitement, l'épanchement (ascite) persiste, on a recours à la **ponction.** En principe, **on la retarde le plus possible,** et on **la répète le plus rarement possible.** Les accidents qui peuvent survenir sont des **hémorragies,** des **dyspnées** et **défaillances cardiaques,** et des **infiltrations secondaires.** Mais la ponction n'amène qu'un soulagement momentané, et la **récidive est habituelle** (pronostic sévère dans le cas d'un retour rapide et plus abondant).

Dans les ictères (d'origine hépato-biliaires).

a) **Les ictères par rétention** (obstacle mécanique ou lithiase du cholédoque) se traitent par des calmants (gardenal), des injections intra-veineuses d'**A.C.T.H.**, des **hypocholestérolémiants** (phényl-éthyl-acétamide), et des **cholériques.** On lutte contre les complications infestieuses au moyen de **sulfamides et d'antibiotiques.** Le régime habituel institué est riche en viande, amidons, et sucres.

b) **Les ictères par hépatite** (par lésion de la cellule hépatique, d'origine infectieuse ou toxique).

Dans **l'ictère catharral, simple par indigestion,** on conseille le lit, la diète de quelques jours, puis le retour à l'alimentation traditionnelle (mais sans corps gras).

La médication est axée sur les **laxatifs** (sulfate de soude), les **extraits hépatiques, le calomel et l'uroformine.**

Dans l'**ictère infectieux** (hépatite **virale**), le traitement est plus sévère. La **corticothérapie, l'antibiothérapie,** et l'**uroformine** sont les antifectieux d'urgence. Le repos absolu au lit est conseillé, ainsi qu'une diète hydrique très **sucrée.** Dès que possible, le régime est à nouveau enrichi en **protides** (bouillons de viande, etc.), tout en restant **hyper**glucidique et **hypo**lipidique.

Dans **l'ictère toxique** (par empoisonnement accidentel : phosphore, chloroforme, plomb, arsenic, champignons vénéneux, venin de serpent, botulisme, etc.). On surveille, dans ce cas, beaucoup plus les **reins** que le **foie** (donc, épuration sanguine extra-rénale, voire exanguino-tranfusion).

c) Dans les **cholescystites,** interviennent d'emblée les **fongiques** (pénicilline) et les **sulfamides,** puis après la période aiguë des **sels biliaires** et des **sédatifs** (gardenal, bromure).

d) Dans les **angiocholites,** le traitement médical est sensiblement le même.

e) Dans les **lithiases biliaires** (calculose), on conseille le régime déjà indiqué, et des médicaments **anti-cholestérol,** associés avec des **cholériques** (calomel).

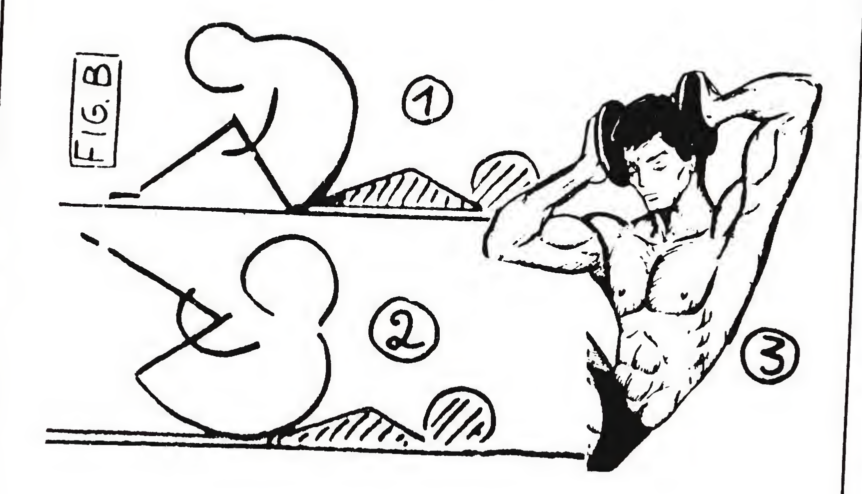
N.B. — En cas d'échec, l'ablation de la vésicule biliaire (ou cholecystectomie) s'impose le plus souvent. L'opération, cependant, a ses inconvénients. La bile s'écoule continuellement dans le duodénum, et l'organisme est privé de son régulateur fonctionnant au moment des digestions.

Chaque fois que cela est possible, **il est préférable de faire la vidange chirurgicale des calculs par incision de la vésicule sans ablation (cholécystostomie).** L'avantage est que le sujet conserve son organe régulateur, mais l'opération est longue et exténuante.

Il existe, cependant, un traitement des **calculs** qui peuvent être **réduits,** puis **expulsés** d'une manière naturelle. Les médecins, en général, n'y croient pas. Nous parlerons de cette technique au chapitre suivant.



Gymnastique du foie



LES BASCULES DU BUSTE, AVEC OU SANS ROTATION

1) Le sujet est étendu sur le sol, bras et jambes dans le prolongement du tronc. **Il plie les genoux** (position « gynécologique »), et relève son buste, serrant avec les bras les genoux sur la poitrine. L'inspiration est faite au moment de cette bascule.

La jambe droite, seule, peut être fléchie, et tirée fortement sur le buste.

2) Même mouvement, mais bascule de la jambe droite et du bassin sur le **buste,** qui se relève très peu. Même temps respiratoire que ci-dessus.

3) Le sujet, ici, ne cherche pas à attraper et à serrer les cuisses sur le buste ; il pivote (rotation), et va avec le **coude droit toucher le sol entre les cuisses.** Ce mouvement est particulièrement efficace.

N.B. 1. — Faire **20à 30 fois,** en fonction du degré d'entraînement, et **matin et soir.** On peut augmenter la difficulté avec une charge (disques) qu'on tient comme le montre le dessin (3).

N.B. 2. — En inversant les **rotations** et les temps respiratoires, on « auto-masse » le **lobe gauche du foie,** le **pancréas** et la **rate.** Il est bon, d'ailleurs, de faire cette gymnastique d'une **manière symétrique,** en agissant sur tous les « organes de la ceinture » (carrefour duodénal).

G) Prévention et soins naturels

● La médecine classique ne sait pas **prévoir** les désordres hépatiques et biliaires qui peuvent survenir chez **certains sujets prédisposés.**

En général, ces sujets sont des **rétractés** ou **neuro-arthéritiques** (frileux, à peau jaune, du type respiratoire, cérébral ou nerveux).

Le plus souvent, ils sont **maigres, d'appétit instable** (parfois gourmands), supportent mal les **œufs,** les **crèmes,** et fréquemment **coliteux et constipés.**

Certains deviennent **chauves** (dès la quarantaine : les « respiratoires »), d'autres gardent leurs cheveux (les « nerveux » et les « cérébraux »).

Les types **dilatés** (sanguino-pléthoriques) peuvent, parfois, être victimes de **troubles hépatiques** accidentels, violents (ictère par calculs, hépatite virale ou toxique, etc.), **mais ils sont moins fragiles que les précédents.** Ce sont leurs abus alimentaires qui contribuent à détériorer leur fonction hépato-digestive (obésité, diabète floride) alors qu'ils pourraient aisément vivre à l'abri de telles échéances ayant des **résistances stomacales, hépatiques, biliaires et pancréatiques supérieures** aux « rétractés ».

Les gros florides (sanguins ou digestifs) sont souvent, et spontanément, des **chasses biliaires,** nettoyeuses, le lendemain de repas **plantureux.** Cette auto-défense prouve leur vigueur digestive, naturelle, que leur envient, non sans raison, les « rétractés ».

Gymnastique du foie

LES FLEXIONS DU TRONC EN AVANT

1) Le sujet se place, debout, sur un **petit escabeau** (20 cm). Il se penche en avant, le plus bas possible (en fléchissant **un peu les jambes,** si besoin au début). Il doit toucher le **sol, après quelques mois d'entraînement.**

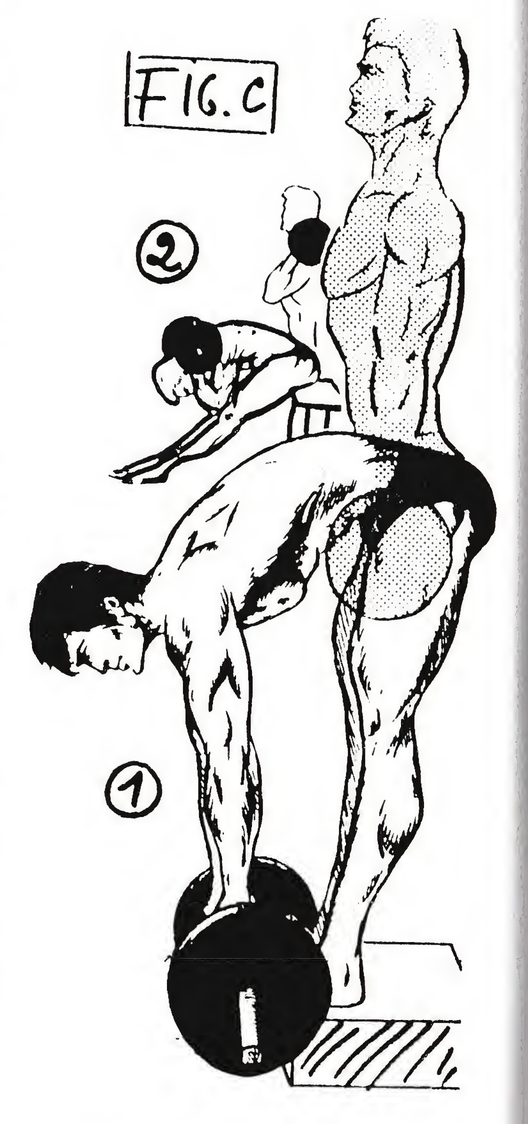
Une barre de **20 à 30 kg** (suivant les aptitudes athlétiques) facilite la flexion. **L'inspiration,** bien sûr, doit se faire à la **descente ;** et l'expiration en cours de redressement du torse. On peut mettre une **ceinture large,** en caoutchouc, pour serrer les flancs, au maximum ; et placer au niveau inférieur du foie (sous les côtes) une **petite balle mousse,** maintenue par la ceinture. Ce dispositif permet d'**ajuster** la compression au **point choisi.**

2) Le même mouvement, à notre sens plus efficace et permettant une exécution sans risque d'erreur. Le sujet est assis, les jambes sont tendues et jointes, la barre est placée sur la nuque.

N.B. — Faire 50 fois, environ, matin et soir.

Observations générales : Le sujet n'est pas tenu de faire tous les exercices des figures A, B et C. Il doit en choisir **un,** et l'exécuter correctement. Cependant, il a toute liberté, s'il acquiert une certaine maîtrise culturiste, pour organiser sa leçon à son goût, en combinant les mouvements mais tout en respectant le **principe des compressions.**

N.D.L.R. — Montage original de l'auteur, sur des dessins à la plume de **J. Demeilles.**



● Les régimes alimentaires, trop **carnés** et **super gras** (charcuterie), riches en **amidons** et **sucres** sont les causes profondes des **troubles hépato-biliaires.** L'**alcool,** le **tabac,** et la **vie sédentaire** (sans activité **respiratoire,** ni **musculation**) sont, également, des **facteurs déterminants.**

● La médecine, parfois utile (dans les situations exceptionnelles ou les cas d'urgence) est « agressive » et **« un foie soigné et guéri par les traitements classiques reste un foie fragilisé pour longtemps »** (Dr. G. **Rouhet**).

Les traités classiques, traitant surtout des **maladies terminales,** ne parlent pas des règles d'hygiène vitale, qu'il convient de respecter :

a) **Pour protéger les sujets hépatiques, héréditaires** (rétractés), et éviter qu'ils détériorent leurs organes digestifs particulièrement fragiles ;

b) Et pour soigner **les mêmes sujets victimes d'accidents initiaux** (congestions légères, insuffisances bénignes, hépatites simples, porteurs de petits calculs, etc.).

N.B. — Ces méthodes qui relèvent de notre enseignement sont essentiellement à base d'une triple hygiène : **alimentaire, nerveuse et mentale, et musculaire,** associée à quelques **soins naturels,** sans aucune contre-indication, tels que **balnéation** et **bouillote chaude, drainage hépato-biliaire par des végétaux non toxiques, gymnastique des organes, auto-massages,** et **oxygénation.** Si ces conseils étaient largement suivis et connus du grand public, nous ne craignons pas d'affirmer que les **« maladies constituées »** de nature hépato-biliaire diminueraient au moins de **80 %.**

● Les méthodes naturelles dans les maladies du foie

(qui relèvent de notre enseignement)

● **L'hygiène alimentaire de l'hépatique.** — Tous les **rétractés**, au foie fragilisé par hérédité, doivent accepter de suivre notre régime alimentaire biologique, à base de **crudités végétales** (80 %) et de **crudités animales** (20 %). Les éléments de ce régime, spécifiquement humain, sont les **légumes aqueux**, toutes **les feuilles et tiges tendres** et les **racines sucrées** : salades vertes variées, carottes, betteraves, endives, cresson, mâche, etc.), les **fruits juteux, gras** et **secs** (pommes, poires, pêches, cerises, noix, noisettes, amandes, olives, etc.), les **œufs** et les **fromages.**

Tous ces aliments doit être pris **crus,** mais on peut en **cuire** quelques-uns en **période de froid,** ou **pour varier les menus.** L'adaptation à ce régime doit se faire très progressivement et par étapes pour l'adulte qui désire abandonner le **régime incendiaire habituel** (viandisme, amidonisme et alcoolisme). Les enfants, par contre, s'y font très vite.

> **N.B.** — En cas de crise hépatique, initiale, quelle que soit sa forme, le **jeûne sec** de 1 à 2 jours, avec **bouillote** ou **compresse chaude** sur le **foie** d'une manière continue, **repos au lit** et **douches rectales** trois fois par jour, suffisent pour tout remettre en ordre.

● **L'hygiène nerveuse mentale de l'hépatique.** — Les « petits hépatiques », rétractés à peau jaune, frileux, et manquant de chair musculaire, sont particulièrement sensibles aux **émotions** et aux **soucis.** Ce sont les sujets prédisposés aux maladies

« psycho-somatiques ». On dit qu'ils se font de la « bile » ; en vérité, ils éliminent mal leur **bile.** On les appelle à tort des « bilieux ».

Les stress nerveux et les agressions mentales tendent par un phénomène réflexe (sympathique) **à bloquer les secrétions digestives et hépatiques** et à déverser dans le sang de **l'adrénaline** (capsules surrénales) avec augmentation des pulsations cardiaques et du tonus musculaire (contractures). Cette situation, lorsqu'elle se prolonge, engendre des troubles importants de **nutrition** et d'**élimination.**

> **La relaxation volontaire est la seule solution.** Les sujets nerveux et anxieux doivent volontairement faire **30 à 60** minutes de **détente** systématique au milieu de la journée (entre **13 h et 14 h,** par exemple). Si possible, s'étendre avec un bandeau sur les yeux, les jambes légèrement surélevées, une bouillote chaude aux pieds et sur le foie (en hiver) et dans le silence. Le sujet s'efforce de relâcher tous ses muscles, de respirer profondément ou bien de visionner mentalement des passages agréables de sa vie. Une musique ou des suggestions par magnétophone peuvent faciliter la **relaxation. L'oxygénation, l'aromatisation** et la **vibraiton** aident, encore, à réaliser ce relachement de tout l'organisme.

La cure de relaxation, qui s'achève par un court sommeil, est une réussite complète.

● **L'hygiène musculaire de l'hépatique.** — Cette hygiène, mal connue, répond à une nécessité organique qui conditionne la santé.

Elle consiste à accroître le transit à travers le foie. Nous savons que cet organe est une **grosse éponge** qui doit filtrer la **totalité du sang** (5 litres) ; **toutes les cinq minutes, environ.** Or, pour des causes diverses : **froid hivernal,** réduisant la vascularisation intra-hépatique, **marécages sanguins** en certaines zones organiques, **insuffisance diaphragmatique, réseaux atrophiés des capillaires, sang lourd et épais** (surchargés de colles et de cristaux), la circulation veineuse de retour, par la veine porte, **est considérablement ralentie.** Le foie ne reçoit plus une « poussée sanguine » suffisante, et il se « vide » mal (le filtre s'encrasse), reste « gonflé » et n'assure qu'imparfaitement ces nombreuses fonctions, biliaire et autres. Le mal hépatique est en marche.

Deux gymnastiques sont, ici, indispensables : celle de **l'auto-massage** de l'éponge hépatique; et celle de **l'essoufflement cardio-pulmonaire** (action sur le transit hépatique).

a) **L'auto-massage** se réalise par des **flexions, rotations** et **torsions** du buste, avec inspiration à droite. Le foie, dans ce mouvement, est écrasé doucement entre la base du poumon plein et la masse intestinale. Mieux que la main, « cet auto-massage » assure des pressions rythmées d'évacuation et réveille toutes les activités fonctionnelles de l'organe.

D'autres mouvements sont possibles : par exemple, couché sur le dos, au sol, fléchir la jambe droite sur le buste qui se relève. Saisir à deux mains, le genou droit et le tirer fortement sur la poitrine, tout en **inspirant** (voir les schémas de gymnastique).

b) **La gymnastique d'essoufflement** est plus délicate à réaliser, étant donné, les diverses **inaptitudes** individuelles. Néanmoins, il faut la réaliser pour accroître le transit hépatique. Mieux que les **plantes** ou le médicament, cette gymnastique nettoie le **foie,** et restaure la perméabilité de cet organe, par les poussées sanguines qu'elle détermine.

Le sang, dans son circuit organique fermé, passe à travers 4 grands filtres : **peau, poumons, reins** et **foie** (ou intestin). Le plus souvent, ces « filtres » **embourbés,** et **mal irrigués** travaillent au ralenti. Le foie, en particulier, est très vite victime de cette insuffisance circulatoire. Pour activer le mouvement circulaire du sang, augmenter du double ou du triple sa vitesse de rotation (donc du passage à travers le filtre hépatique), il faut faire intervenir **les contractions des grosses masses musculaires des cuisses.** Flexions sur les cuisses, courses assez rapides et répétées, parcours en vélo avec effort soutenu **sont les exercices conseillés.**

Bien entendu, de tels efforts se préparent **progressivement** suivant les dispositions et l'âge du sujet.

Pour un cœur battant à 75 coups minute, au repos, chez un sujet de 40 ans, sédentaire, il faut commencer par des **augmentations de pulsations** cardiaques allant jusqu'à **100,** par exemple, à la suite d'un effort déterminé et avec retour au calme en **5 minutes.** Ces chiffres ne sont que des indications de manœuvre. L'important est d'augmenter doucement, et **chaque jour, les pulsations** tout en veillant à **un retour au calme,** qui doit être toujours très rapide.

L'entraînement parfait est une course, relativement rapide sur **400 mètres** (en 2 minutes, par exemple), répétée **trois fois** (avec retour au calme entre chaque épreuve). Cet entraînement est à faire 3 fois par semaine.

Non seulement, il « ouvre » le foie, mais oxygène le sang, et « muscle » le **cœur** qui, athlétisé bat plus lentement au repos (60 coups minutes, parfois **50**). Cet entraînement est une **assurance-vie contre l'infarctus du myocarde** et les hépatites de toutes sortes.

a) **La chaleur.** En dehors de l'hygiène générale alimentaire, nerveuse et musculaire, en cas de **crise** (initiale), **les compresses chaudes et sèches** sont les moyens les plus indiqués. La **bouillote** peut convenir, mais pas de compresses **humides.** N'oublions pas que la **crise hépatique,** quelle que soit sa forme, est de nature **colloïdale.**

Le foie est un organe dont la chaleur interne atteint **39'** et plus à l'état normal. Le froid est l'ennemi du foie. Bien des crises sont le résultat d'un **refroidissement,** rétrécissant les vaisseaux internes, et bloquant la circulation et le drainage biliaire (phénomène de la congestion après un bon repas, et en sortant peu couvert, en hiver). La chaleur **sèche** est la meilleure parce que la lymphe, porteuse d'eau, est sollicitée et relance le transit en douceur. C'est pour cette raison, que le repos au **lit** est conseillé. Les sudations sèches (à air sec surchauffé) conviennent très bien. A défaut, **les lampes infra-rouges** peuvent remplacer compresses et sudations. **Les bains d'eau,** supercaloriques (allant progressivement de **38 à 40')** peuvent être tolérés, mais dans le cas étudié nous leur préférons la **bouillote** sur le foie et sous les pieds, laquelle, enveloppée d'un linge, fonctionne à la manière d'une **compresse sèche.** Les surcharges hépatiques sont à **prédominance colloïdale,** d'où ces applications caloriques d'urgence.

Le jeûne sec est une restriction totale des aliments solides et des boissons. Donc, pour nous pas de **tisane,** ou alors des plantes administrées sous forme de **comprimés** ou de **poudres.**

Malgré tout, nous maintenons, faute de mieux **la douche rectale** (de 300 g d'eau très chaude) bi ou tri-quotidiennement pendant 3 à 4 jours, pour nettoyer l'intestin, et réveiller les réflexes hépato-biliaires d'évacuation.

La douche rectale se donne à **quatre pattes** (et non couché sur le côté) ; le liquide administré est d'un volume réduit, et ne se consevre pas (le sujet va à la selle aussitôt l'injection anale terminée).

b) **Le massage** (manuel ou vibratoire). C'est un excellent moyen de restauration hépatique et biliaire en cas de crise initiale. Sous l'effet d'un **bon massage manuel** le foie se tonifie, perd de son volume, et se remet au travail. Les **zones** hépatiques, atteintes par la main, se situent au creux de l'estomac au flanc droit, en suivant le bord des côtes. L'auto-massage se réalise par des pressions douces et rotatives, assez profondes, périphériques à la douleur puis atteignant toute la masse palpable à mesure que la douleur s'estompe. Le massage se fait avec l'extrémité des 3 doigts longs. Le principe est de « poncer » doucement, puis de plus en plus profondément autour des **indurations,** sans éveiller de douleur, et jusqu'à ce que toute la zone redevienne **souple.** La vibration, à l'aide d'un petit appareil mécanique, facilite les manœuvres.

La vésicule biliaire, en particulier, est tonifiée par les vibrations. D'ailleurs, tous les organes **mous** (estomac, foie, intestin, vésicule biliaire) « rétractent » leurs fibres lisses sous l'effet de la vibration.

Ils tendent, de ce fait, à retrouver leur volume, leur forme et leur place (lutte contre les **ptoses).** On trouve des petits vibreurs, dans le commerce.

Les courants électriques, faradiques, peuvent également, être d'un grand secours, notamment pour aider une vésicule biliaire, paresseuse et calculeuse. Ces courants provoquent les contractions striées des **fibres musculaires abdominales,** et réveillent celles des **muscles lisses.** On peut fort bien régler soi-même, les points à solliciter, et le rythme des contractions, désiré.

On peut de la sorte provoquer la vidange d'une vésicule, légèrement surchargée, et évacuer des boues et des petits calculs (sans fatigue, ni médications).

En cas de gros calculs et de blocage de ceux-ci dans le cholédoque, les risques encourus sont minimes, si l'on a soin de mettre une bouillote très chaude, avant et après la vibration ou la faradisation (et de prendre 1 cuillière d'huile d'olive, 1 heure avant les manipulations, les vibrations ou l'électronisation).

Rappelons que la **zone hépatique,** qui « gonfle » vite, à la moindre alerte, est le **lobe gauche** qu'on palpe très bien au creux épigastrique. Massages, vibrations et courants faradiques peuvent agir aisément sur cette zone.

N'oublions pas aussi que le **foie** est un des organes qui se **refait le mieux,** lorsqu'on sait bien le traiter. Expérimentalement chez le chien, des foies, détruits aux 3/4 de leur substance, se sont refaits en **un mois.**

Il y a, même, au cours des **cirrhoses** graves, des **zones hépatiques** qui se régénèrent constamment. Si les vices alimentaires et les drogues médicamentaires n'intervenaient pas, sans cesse, bien des maladies survivraient à leur dégénérescence. On comprend mal, d'ailleurs, qu'on s'obstine à soigner le **foie** par des « poisons-médicaments »**, alors qu'une de ses fonctions est précisément de lutter contre les poisons.** La victoire momentanée qu'on obtient par la chimiothérapie ne se solde-t-elle pas à la longue par une défaite complète de l'organe ?

S'il y a parfois des petites batailles perdues pour atteindre à une grande victoire ; il y a, en médecine chimique, des petites victoires qui mènent à de grandes défaites.

d) **Les draineurs végétaux et minéraux.** — Il y en a quelques-uns, peu irritants, qu'il convient de signaler : parmi les végétaux, citons l'**aloes** et le **radis noir,** et parmi les **minéraux,** donnons la priorité au **sulfate de soude** et mieux à l'**hyposulfite de magnésium.**

Ces draineurs peuvent, exceptionnellement, intervenir dans les crises **initiales,** associés au jeûne, à la chaleur, au massage, et aux douches rectales.

Ces produits, en passant au niveau du duodénum, stimulent les réflexes sympathiques qui éveillent les **secrétions biliaires.** La vésicule se vide dans le **duodénum** et « aspire » à nouveau la bile du foie. Le processus normal est **réamorcé.** L'action de la **mucine** (duodénale) doit être, ici, mis en évidence. **L'aloes et le radis noir,** par exemple, agissent en excitant cette secrétion de suc, qui va pénétrer dans la vésicule, en fluidifier les congrégations, et en exciter les contractions.

C'est ainsi que des méthodes d'évacuation des calculs par les **plantes,** les **sels** ou les **huiles** ont pu être mises au point, et donner des **résultats** (mais discutés voire niés, par l'école officielle).

La cure la plus simple se fait avec 3 à 4 cuillère à soupe d'huile d'olive, mélangée à du jus de citron, et prise le soir en se couchant (avec une soupe de légumes). Au réveil, une dose d'**huile de ricin** (1 verre à liqueur) achève l'opération.

Ces draineurs, associés au massage et à la chaleur, chassent les **boues biliaires,** désagrègent les amas de **calculs** dûs au **cholestérol, nettoient et libèrent les petits calculs minéraux résistants,** et **les évacuent.**

Ces petits calculs « passent » très bien et sans douleurs. On les retrouve dans les selles « lavées ». Les gros, s'il en restent, ne s'engagent pas dans le canal cholédoque, trop étroit. Ceux qui s'y aventurent peuvent fort bien aller jusque dans l'intestin ; il provoquent seulement quelques douleurs, qui cessent par l'application de la chaleur (vaso-dilatatrice du conduit), et l'absorption d'une cuillère à soupe **d'huile d'olive** dans un jus de citron. L'huile « graisse » le conduit.

De toute façon, ce nettoyage périodique de la vésicule chez les **calculeux,** en nettoyant les gros calculs (qui restent) de leur boue et de leur cholestérol, les rendent inoffensifs, et non plathogènes ; ils n'augmentent plus de volume, et ne risquent pas d'engendrer une flore microbienne dangereuse.



« Tabac, alcool, sucre industriel, viande rouge, corps gras concentrés sont les ennemis du foie... avec le **froid** et la **sédentarité.** »

P.M.

CONCLUSION

Pour nous résumer, nous rappellerons les paroles de **G. et A. DURVILLE :**

« Un combat de première importance que doit livrer l'Etat pour assurer à tous une santé meilleure, **c'est le combat contre les fraudes alimentaires.**

On fait manger au civilisé toutes les saletés possibles ; la **chimie envahit tout ;** on drogue l'eau d'une telle façon qu'elle cesse d'être un aliment de base de nos protosplasmes ; on transforme en **la décolorant** la viande de bœuf en jambon ; on empoisonne le vin sous prétexte de le conserver ; les légumes sont forcés à **coups d'engrais ;** on fait des entremets à la vanille, à la fraise, sans vanille, ni fraises...

Et on s'étonne qu'il y ait tant d'individus à grosses fesses, à gros ventres, à face blème; tant de jeunes qui meurent du cancer.

Quand on aura compris qu'il y a **des moyens simples pour se bien porter,** quand on aura compris qu'il existe des **signes précoces** de troubles digestifs, et qu'ils ne sont pas plus difficiles à déceler que les **signes terminaux,** cataclysmes, **alors on orientera aisément les masses vers une plus rationnelle façon de vivre.**

L'**Etat** peut et doit jouer un rôle utile dans cette voie ; il doit jouer ce rôle utile en supprimant l'alcool (au lieu d'en vivre), en réprimant les fraudes alimentaires, et en dépendant, pour la propagande d'une **hygiène** mieux comprise, **les sommes énormes qu'il emploie actuellement à multiplier les hôpitaux** ....

L'hygiène, spécialement l'hygiène alimentaire, nous paraît devoir apporter le remède autant aux grandes catastrophes hépatiques qu'aux petites, **et à presque toutes les maladies humaines, parce que le foie est le grand défenseur de la vie...**

En tout cas, il est temps que les individus cessent de croire qu'ils peuvent à la fois se bien porter et **manger et boire n'importe quoi.** Il est temps que les médecins et les éducateurs **cessent d'enseigner, en premier lieu, que l'homme est un omnivore, puisque notre physiologie digestive rappelle celle des grands singes, lesquels sont frugivores.**

En ne fumant pas, on protège son foie et celui de ses descendants. La nicotine n'est pas seule responsable, il y a également les produits goudronneux, en particulier ceux dérivés de la benzine. L'oxyde de carbone respiré par le fumeur est encore plus nocif que les goudrons.

La manie de **fumer** nous apparaît comme très comparable à celle de **s'alcooliser,** de **manger de gros biftecks,** des **mets cuits et stérilisés.**

Nous ne pouvons pas passer sous silence l'effet nocif exercé sur la cellule hépatique par des **médicaments.**

Les familles où l'on se drogue nous ont toujours fourni beaucoup d'insuffisances hépatiques ».

Nous n'ajouterons rien à ces lignes, sinon que **l'hygiène vitale** (épuratrice des humeurs par réforme alimentaire, repos nerveux et activité émonctorielle) représente la solution à tous nos maux.

Revenir à cette hygiène, et donner les moyens de l'appliquer au public est assurément une méthode plus facile, plus efficace et moins coûteuse que de s'enfoncer, sans espoir, dans une

recherche médicale et chirurgicale des **maladies terminales** dont le **nombre et la gravité** iront sans cesse en augmentant du fait des **erreurs de comportement, « non corrigées »,** qui en sont les **causes profondes.**

La lutte contre les maladies est beaucoup plus une question de **bon sens simple et naturel** que d'une **science** complexe et artificielle.

N.B. — Nous conseillons, complémentairement, la lecture de nos livrets suivants : **Le tube digestif,** et **Les aliments biologiques humains** (2 livrets).

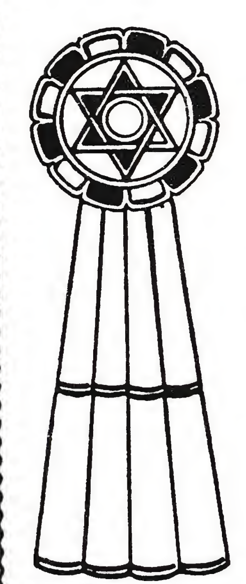
Une table sans loi, ni foi, suivant les mœurs et les habitudes, fait **les malheurs du foie.**



Table des matières

Table des illustrations

Pages





ART DE PREVENIR LES MALADIES
OU DE PROVOQUER L'AUTO-GUERISON

ouvrages du biologiste P.V. MARCHESSEAU

N° 1 QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?
N° 2 LA SANTE SANS MEDICAMENT
N° 3 LES 3 CURES DE LA NATUROPATHIE
N° 4 LIRE LA SANTE DANS LES FORMES
N° 5 LE MICROBE... CET INCONNU
N° 6 CULTURE PHYSIQUE DE LA FEMME
N° 7 TUBE DIGESTIF
N° 8 MALADIES DU CŒUR ET DES VAISSEAUX
N° 9 LE RHUMATISME ARTICULAIRE
N° 10 JESUS-CHRIST NATUROPATHE
N° 11 MALADIE DES POUMONS
N° 12 CANCER ET ALIMENTATION
N° 13 LES ALIMENTS BIOLOGIQUES HUMAINS (I)
N° 14 LES ALIMENTS BIOLOGIQUES HUMAINS (II)
N° 15 NOURRISSON ET NUTRITION
N° 16 LE JEUNE EN NATUROPATHIE
N° 17 LES MALADIES NERVEUSES
N° 18 LA COLONNE VERTEBRALE
N° 19 LA PEAU
N° 20 LA MEMOIRE
N° 21 LES REINS
N° 22 LA SEXOLOGIE
N° 23 LES PARALYSIES MOTRICES
N° 24 LES ALLERGIES
N° 25 MENUS ET RECETTES
N° 26 LES METHODES DE CONTRACEPTION ET LE PROBLEME DE L'AVORTEMENT
N° 27 NOUVEAUTES EN IRIDOLOGIE
N° 28 L'EDUCATION DES ENFANTS
N° 29 LES MALADIES INFANTILES
N° 30 L'INTERNATIONALE DES VIVANTS
N° 31 LE PANCREAS
N° 32 FOIE ET VESICULE BILIAIRE
N° 33 LES MALADIES PSYCHO-SOMATIQUES
N° 34 LES DENTS
N° 35 LES CURES DE SUDATION
N° 36 TRAITE DE LONGEVITE
N° 37 LA BIBLE DES FATIGUES
N° 38 L'HISTOIRE INCONNUE DES HOMMES (I)
N° 39 L'HISTOIRE INCONNUE DES HOMMES (II)
N° 40 MISERE ET MYSTERE DE L'INTESTIN
N° 41 LA CONSTIPATION VAINCUE
N° 42 L'ARTHRITISME
N° 43 CULTURE PHYSIQUE DE L'HOMME
N° 44 LES PLANTES EN NATUROPATHIE
N° 45 PREMIERS SECOURS (I)
N° 46 TROUBLES CIRCULATOIRES
N° 47 YOGA OCCIDENTAL
N° 48 PREMIERS SECOURS (II)
N° 49 MAGNETISME ET GUERISON
N° 50 AUX SOURCES DE LA VIE
N° 51 LES GLANDES ENDOCRINES
N° 52 NEURO-PEDAGOGIE (I)
N° 53 NEURO-PEDGOGIE (II pas édité)
N° 54 SOLEIL (épuisé)
N° 55 MIEUX VAUT VIVRE HORS DES REGLES QUE MOURIR DANS LES REGLES
N° 56 LA SYMPATHICOTHERAPIE OU TOUCHES NASALES
N° 57 LA DEPRESSION NERVEUSE
N° 58 DISCOTHERAPIE (I)
N° 59 DISCOTHERAPIE (II)
N° 60 DISCOTHERAPIE (III)
N° 61 LA PENSEE QUI GUERIT (I)
N° 62 LA PENSEE QUI GUERIT (II)
N° 63 INITIATION A L'ASTROLOGIE MEDICALE (typologie astrale I)
N° 64 INITIATION A L'ASTROLOGIE MEDICALE (typologie astrale II)
N° 65 CELLULITE ET OBESITE
N° 66 NOTIONS INEDITES DE NATUROPATHIE (I)
N° 67 NOTIONS INEDITES DE NATUROPATHIE (II)
N° 68 LE CHOLESTEROL
N° 69 L'HYPERTENSION
N° 70 VAINCRE LE CANCER
N° 71 L'INSOMNIE
N° 72 L'HYGIENE DE L'ŒIL
N° 73 GROSSESSE SANS CRAINTE ACCOUCHEMENT SANS PEUR
N° 74 LA REINCARNATION (I)
N° 75 LA REINCARNATION (II)
N° 77 LA SPASMOPHILIE
N° 78 LA MORPHO-PSYCHOLOGIE

CONDITIONS DE VENTE. — Chaque livret est au prix de 35 F.
Pour tout envoi, prévoir un supplément de :
— **10 F** pour 1 à 4 fascicules — **15 F** pour 5 à 8 fascicules — **20 F** pour 9 à 12 fascicules.
Règlement au nom de **MARCHESSEAU** (sans autre mention) par **chèque ou mandat.**
Ces livrets sont également à la disposition des personnes intéressées, au siège : 26, rue d'Enghien, 75010 Paris - aux heures d'ouverture : tous les jours de 13 h à 19 h.
Tél. **47.70.06.81.** Prière de téléphoner avant tout déplacement.

Imprimerie LUSO Française, Paris 46.36.28.82



Fondation P.-V. MARCHESSEAU

Académie Internationale des Sciences de l'Homme

(Association culturelle régie par la loi de 1901)

Section des Cours : Directrice : **Madame Colette MARCHESSEAU ;** Secrétaire général, professeur **Christian BRUN** - Enseignement privé à distance, avec stages, déclaré à l'Education Nationale.

COURS DE BASE

Enseignement inédit, donné suivant la synthèse qu'en a faite le biologiste **P.V. Marchesseau,** le père de la Naturopathie, en 1935, au sein du contexte philosophique de l'Humanisme Biologique - Lois de la vie saine - Réveil des immunités, et processus de l'auto-guérison - Réforme de vie en fonction des tempéraments - Hiérarchie des techniques - Les 3 cures (désintoxication, revitalisation, stabilisation).

Enseignement magistral et authentique de l'Hygiène Vitale.

Cette formation autorise l'ouverture d'un Institut où sont appliqués les techniques essentielles : Hygiène alimentaire, hygiène nerveuse et mentale et hygiène musculaire (à fins émonctorielles). Certificats de fin d'études d'Hygiéniste-Naturopathe (ou de Conseiller en Hygiène Vitale). Durée des études (de 1 à 3 ans suivant le temps disponible).

COURS COMPLEMENTAIRES

Ces cours peuvent être suivis parallèlement à la formation ci-dessus, ou isolément (si équivalence d'étude admise).
• Yoga • Relaxation • Esthétique (visage et corps) • Psychologie • Iridologie • Morphologie • Astrologie médicale • Draînage lymphatique • Massages • Gymnastique des organes • Magnétisme • Neuro pédagogie Etc...

COURS SUPERIEURS

Ces cours sont ouverts aux Médecins et Para-médicaux justifiant d'une sérieuse formation de base, ainsi qu'aux étudiants étrangers.

● Phytothérapie et Aromathérapie • Ostéopathie et synthèse manipulatrice • Acupuncture • Auriculothérapie et toutes méthodes de réflexothérapie • Homéopathie • Médecine Spagyrique.

N.B. — L'ensemble des études est donné sous forme de documents écrits et de stages mensuels et annuels. En fin d'études, possibilité de soutenir des thèses de doctorat, auprès de la "S.B. Anthony University" et autres Universités, affiliées à l'A.I.S.H"

Pour toute documentation, écrire au secrétariat "A.I.S.H"
Ch. Brun - 26, rue d'Enghien - 75010 Paris - Tél. 770.06.81

